



8・9月 予定献立



日(曜)	こんだて	おもなしょくひん			栄養価	
		血や肉になるたべもの	エネルギーになるたべもの	体の調子を整えるたべもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
28(金)	ごはん まーぼーなすどうふ かいそうサラダ	かいそうエキス とうふ だいず かいそうミックス ぎゅうにゅう	ごめ	↑ながねぎ にんにく しょうが↓ たまねぎ なす にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり コーン	703	31.4
31(月)	なすとトマトのスパゲッティ くたくさんのコンソメスープ あおのりポテト	ツナ チーズ とりこ あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも	なす たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく ビーマン たまねぎ にんじん しめじ エリンギ もやし チンゲンサイ	658	27.1
1(火)	ぼうさいごはんドリアふう サバのしょうがに とんじる れいとうみかん	チーズ ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ パター ごんにやく じゃがいも	しめじ にんじん たけのこ いしいたけ なめこ きくらげ わらび たまねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな みかん	638	33.9
2(水)	ごはん たまごどんぐり だいずのシャリシャリあげ だいこんときゅうりのしょうがじょうゆ	かいそうエキス たまご とりこ だいず ぎゅうにゅう	ごめ ごめこ あぶら	↑にんじん↓ たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース だいこん きゅうり しょうが	688	28.3
3(木)	ごはん チンジャオロース ちゅうかうふうコンソメスープ	かいそうエキス ぶたにく わかめ パーコン ぎゅうにゅう	ごめ	ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ コーン たまねぎ えのき チンゲンサイ	603	24.2
4(金)	ごはん イワシのスパイシーパンこやき みぞれじる なし	かいそうエキス いわし とりこ ぎゅうにゅう	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	パセリ だいこん にんじん こまつな ながねぎ なし レモン	616	25.1
7(月)	ココアあげパン ミネストラスープ ビーンズサラダ	とりこ パーコン だいず ぎゅうにゅう	パン ココア あぶら さとう マカロニ じゃがいも パン あぶら ひよこまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	648	23.3
8(火)	ソイどん たまごこんにやくのあまだれかけ にせめだまやき	かいそうエキス だいず ぶたにく パーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ごめ ごんにやく ごま ゼリー	ビーマン さやいんげん もも	673	26.2
9(水)	さつまいもごはん かぼちゃだんごじる さつまあげのチーズやき きつあえ	かいそうエキス こんぶ とりこ あぶらあげ さつまあげ チーズ あおのり ぎゅうにゅう	ごめ さつまいも ごま かぼちゃだんご さといも マヨネーズ	チンゲンサイ かぶ にんじん こまつな もやし きくのはな	618	25.7
10(木)	いわつきごはん てづくりふりかけ すごもりたまご こじる	かいそうエキス ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり たまご ハム ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ごめ ごま さといも ごんにやく	ひろしまな こまつな だいこん にんじん チンゲンサイ ながねぎ	632	28.5
11(金)	きつねうどん にしよくてんぷら しおこぶあえ	あぶらあげ とりこ わかめ ちくわ たまご こんぶ ぎゅうにゅう	うどん ごま こむぎこ あぶら ごま	にんじん ながねぎ ほししいたけ かぼちゃ きゅうり キャベツ だいこん	641	26.4
14(月)	ごはん さんまのかばやき やきいも からみあえ	かいそうエキス さんま ぎゅうにゅう	ごめ でんぶん あぶら さつまいも ごま	もやし きゅうり	685	20.1
15(火)	ごはん いしかりじる ハムコーンいもち	かいそうエキス さけ あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	ごめ ごんにやく さといも じゃがいも とうにゅうバター	キャベツ こまつな にんじん コーン	633	22.7
16(水)	ひじきごはん あげどうふのやくみソース きのこじる	かいそうエキス ひじき とりこ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごめ ごんにやく あぶら でんぶん ビーフン	にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ にんじん キャベツ ごぼう えのき まいたけ ↑ながねぎ こまつな しめじ↓	656	26
17(木)	わふうノリじゃこトースト あぶらだのたまごとし わふうサラダ	しらす のり チーズ とりこ たまご あぶらだ なまあげ わかめ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも ごま	たまねぎ えのき にんじん グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	609	30.3
18(金)	えだまめごはん シシャモフライのおろしソースかけ きりぼしだいこんのごますあえ りんご	かいそうエキス ししゃもフライ ぎゅうにゅう	ごめ あぶら ごま	えだまめ だいこん きりぼしだいこん にんじん こまつな レモン りんご	697	22.6
24(木)	いわつきごはん チキントマトカレー レモンサラダ	かいそうエキス とりこ ぎゅうにゅう	ごめ じゃがいも	↑しょうが トマト↓ たまねぎ にんじん コーン セロリ にんにく キャベツ レモン きゅうり にんじん みかん	615	21.5
25(金)	ごはん とうふのそぼろに ごますあえ	かいそうエキス とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごめ ごま	↑ほししいたけ グリンピース↓ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし キャベツ	623	25.3
28(月)	ジャージャーめん じゃがいものバターしょうゆ くきわかめのサラダ	ぶたにく くきわかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも バター ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら ↑しょうが にんにく ほししいたけ↓ こまつな きゅうり だいこん コーン	606	27.4
29(火)	ゆかりごはん けんこうからあげ なめこじる ミニトマト	かいそうエキス とりこ こうやどうふ とうふ ぎゅうにゅう	ごめ ごま あぶら	あかしそ たまねぎ だいこん にんじん なめこ ながねぎ ミニトマト	617	27.5
30(水)	セルフフィッシュバーガー ABCマカロニスープ ポテトサラダ	ホキ パーコン ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら ABCマカロニ じゃがいも マヨネーズ	トマト ながねぎ にんにく レモン キャベツ だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり にんじん コーン	643	26.6

- ・この献立表において食材は基本、使用している献立名と同じ行に書かれています。
- ・使用食材が欄に入りきらない場合は、その上下の空欄を使います。その際は、↑や↓のマークで示します。
- ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。



今月のラッキー人参は25日のそぼろ煮に入っています。お月見の日に合わせて、満月の人参とお星様の人参を多めに入れます。